

キラキラと照りつける太陽の光に、いよいよ沖縄の夏本番がやってきたことを実感する毎日です。子どもたちは強い日差しにも負けず、「まぶしいね！」と言いながら元気に園庭を駆け回っています。今月は水遊びや泥遊びをたっぷり取り入れ、夏ならではの体験を全身で楽しんでいきたいと思います。

今月のねらい

- 安定した生活リズムの中で、暑い夏を健康で快適に過ごす。
- 水遊びや氷遊びなど、夏ならではの遊びを楽しむ。
- 保育者と一緒に、身の回りの事に取り組んでみる。
- 水や氷遊び、ボディペイント等夏ならではの遊びを楽しむ。
- 夏ならではの遊びに親しみをもち、友達と関わり楽しむ。(プール・水遊び・夏祭りごっこ等)。
- 暑さに負けず、自らこまめな水分補給や休息をとり、快適に過ごす方法を知る。

今月のうた

たなはたさま

水あそび

おたんじょうび
おめでとう!!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
今月の予定					
		体育	上田こども園と交流	和太鼓	
6	7	8	9	10	11
	弁当会 プール		小学校探検	夏祭りごっこ	
空手		体育			
13	14	15	16	17	18
				自然観察 養生の里交流	
空手	3園交流	体育		Tトレ研修	
20	21	22	23	24	25
	体験 レスリング	体育	避難訓練	誕生会	
海の日休園					
27	28	29	30	31	
空手 保幼こ小研修	平和台こども 園と交流	体育	プラネタリウム	Tトレ研修	

<1歳になります>

(8日)

<2歳になります>

(13日)
(16日)
(16日)
(22日)

<3歳になります>

(8日)
(20日)
(22日)

<4歳になります>

(6日)
(12日)
(21日)
(28日)

<5歳になります>

(15日)
(3日)

<6歳になります>

(5日)
(27日)

お知らせとお願い

・おくちからだプロジェクトの1か月の歯磨きカレンダーに取り組んでいただきありがとうございました。7/1～7/8までに事後アンケートにお答えください。ガチャガチャのプレゼントがあります。

・7/10(金)夏まつりごっこは、全クラス(全園児)で楽しみます。

お気に入りの服や、浴衣や甚平・ムームーなど、自由な服装でどうぞ♡

* 令和8年5.6月は意見箱での、ご意見・ご要望・苦情等はありませんでした。

・7/6～7/17 まで沖縄こども専門学校より2名の実習生が入ります。

・コドモン登園・降園の打刻を、手動で行う場合、保護者の方で行ってください。(お子さんにさせないようお願いいたします。)

・コドモンアプリの、ホーム画面右上にQRコードがありますのでかざして打刻することもできます。

7月のほけんだよ!

あゆみ保育園
R8年7月発行

沖縄もすっきりと梅雨が明け、照りつける太陽とともに本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。子どもたちは汗をたくさんかきます。喉が渇く前に水分を摂るよう促したり、外遊びのあとは休息をとり、室内でも室温・湿度管理に十分気をつけて過ごせるようにしていきますね。

6月の感染症（6/27現在）

手足口病⇒（1名）

ヘルパンギーナ⇒（4名）

歯科健診結果（令和8年6月16日）

さくらんぼ組・いちご組（虫歯0名）

ゆず組・みかん組（虫歯2名）

もも組（虫歯2名）りんご組（虫歯8名）

すいか組（虫歯0名）

虫歯の治療や予防に歯科受診をお勧めします。

6月はおくち・からだプロジェクト歯磨きカレンダーの取り組み協力ありがとうございました。事前アンケート100%回答でした。ぜひ事後アンケートにも答えてくださいね。ガチャガチャのプレゼントがあります。お楽しみに♡

熱中症にならないために

※園ではミストシャワーを園庭遊びやテラス遊びで活用しています。

●外に出るときは帽子をかぶります。毎日かぶって登園しましょう。

●外に出るときは温度湿度、時間帯、長さを考慮します。

●こまめに水分補給をするように、声掛け、見守りを行います。



プールOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。

元気に楽しくあそべるよう、
毎朝の体調チェックをお願いします

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。

毎日コドモンのプールの項目へ記入を忘れずに。少しでも心配な点がある場合は、直接保育者にご相談ください。



給食だより



2026年 7月

いよいよ夏本番です!

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、(ゴーヤー、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウガン)栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。

子どもの食事のコントロールについて

子どもは精神発達の面で自制心が乏しいので、例えばおやつのお菓子などを袋ごと与えたりすると、なくなるまで食べ続けたり、過食して胃腸をこわすなど、自分で食事の適量を判断したり、コントロールすることができません。したがって、食事の量、おやつ、飲みものなど、子どもの食べるがままに放任しないで、親が適量を決めてコントロールしてあげることが大切です。

加工食品に偏るとミネラルのバランスがくずれます

最近では、料理しなくても“買う”だけで食事のしたくができるほど、できあいの加工食品がなんでも売られています。しかし加工食品は、便利には違いないですが、あまり依存し過ぎると問題が生じます。

その1つはミネラルのバランスがくずれることです。ミネラルとは、からだに必要な無機質のことであり、カルシウム、ナトリウム、カリウム、鉄、銅、亜鉛など多数あります。

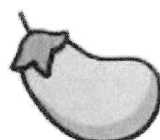
一般に、加工食品は、製造の過程でカルシウムなどのミネラルが減少します。ミネラルが不足すると、たとえば、鉄と銅の不足が貧血、亜鉛が不足すると味覚異常など、さまざまな欠乏症がおこるので気をつけましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- **トマト** …赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- **キュウリ** …身体にこもった熱を取り除く作用や利尿作用がある
- **ナス** …ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- **オクラ** …独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



2026年 令和8年

7月

予定献立表

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	水	あわごはん チンジャオロース風炒め 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 チーズ 牛乳 パ ター きなこ 卵	米 あわ 片栗粉 砂糖 パン	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが こまつな えのき ねぎ パナナ	保育乳 きなこトースト	
2	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース焼き クーブイリチー 大根ときこのみそ汁 果物	鮭 豚肉 豆腐 牛乳 パ ター	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	こんぶ しいたけ にんじん こんにゃく だいこん えのき ねぎ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	
3	金	(七夕)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 七夕そうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐 アイスマルク	米 パン粉 片栗 粉 ごま 砂糖 そうめん	ひじき たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん オクラ パナナ	アイスクリーム 星せんべい	
4	土	肉うどん からしな和え 果物	豚肉 豆腐 ツナ	うどん 油 米	たまねぎ にんじん キャベツ しい たけ ねぎ からしな パナナ	野菜ジュース ゆかりおにぎり	
6	月	チキンカレー キャベツの中巻サラダ アーサ汁 果物	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 油 強力粉 砂糖 黒 糖	にんじん たまねぎ セロリ ビーマン キャベツ きゅうり あおさ パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
7	火	お 弁 当 会 (お弁当たのしみだね！)					保育乳 コーンフレークおこし
8	水	ビビンバ かぼちゃの煮物 豆腐とわかめスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ジャム パン	もやし こまつな にんにく しょうが ごま にんじん かぼちゃ わかめ パナナ	保育乳 ジャムサンド	
9	木	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーみそマヨ和え 果物	豚肉 生揚げ さけ 豆乳	沖縄そば 油 マヨネーズ ごま 米	にんじん キャベツ きくらげ ブロッコリー パナナ	豆乳 鮭おにぎり	
10	金	強化玄米ごはん きびなごのカレー 揚げ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツみそ汁 果物	きびなご 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキmix	かぼちゃ たまねぎ いんげん キャベツ えのき ねぎ にんじん オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ	
11	土	焼肉丼 キャベツのゆかり和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 クリー ムチーズ	米 砂糖 油 クラッカー	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン こんにゃく ねぎ パナナ	野菜ジュース クリームチーズサンド	
13	月	雑穀ごはん 鮭のカレー焼き カリカリ胡瓜 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ホットケーキ mix あんこ	きゅうり にんじん たまねぎ いら とうがん わかめ ねぎ パナナ	保育乳 小倉ホットケーキ	
14	火	強化あわごはん ポークチャップ ゴボウサラダ 白菜コンスープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳 パター きな こ	米 あわ 油 砂糖 マヨネーズ パン	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ごぼう きゅうり コーン はくさい オレンジ	保育乳 きなこクリームサンド	
15	水	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 春雨炒め 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鮭 豆腐 バター 牛乳	米 玄米 砂糖 は るさめ ごま油 さつまいも	キャベツ にんじん もやし ビーマン こまつな パナナ	保育乳 スイートポテト	
16	木	もずく丼 小松菜みそマヨ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 ゆし豆 腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 油	もずく しょうが ビーマン こまつな もやし にんじん ねぎ オレンジ	プリン せんべい	
17	金	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 ステック胡瓜 千切りイリチー チンゲン菜スープ 果物	さば 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 ふ いもくず	うめぼし きゅうり きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにゃく チンゲンサイ パナナ	保育乳 くずもち	
18	土	和風スパゲティ 白菜ツナサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 ツナ缶 ふ	スパゲッティ ふ 米	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ はくさい ごま わかめ パナナ	野菜ジュース 梅おにぎり	
20	月	海 の 日 (休 園)					
21	火	豚丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ しらたき オクラ きゅうり わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ココア蒸しパン	
22	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 筑前煮 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 牛乳 きなこ	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 パン	にんじん れんこん たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん とうがん こまつな オレンジ	保育乳 揚げパン	
23	木	なすのミートスパゲティ チーズ うまっコリー もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 ツナ缶 豆乳 しらす	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	たまねぎ にんじん トマト なす しめじ ブロッコリー コーン もずく ねぎ パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
24	金	(お誕生会)ふりかけごはん チキン照り焼き ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	しょうが ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	保育乳 誕生ケーキ	
25	土	肉みそ丼 白菜おかか和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 豆腐	米 さつまいも 油	しょうが たまねぎ にんじん ビー マン はくさい もずく ねぎ パナナ	野菜ジュース ふかし芋	
27	月	中華丼 パンサンスー じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 ハム 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま じゃが 芋 油 パン	はくさい にんじん たまねぎ もやし きゅうり わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ココアトースト	
28	火	くふあじゅうしい さばの甘酢焼き 小松菜ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	ひじき しいたけ にんじん ねぎ こまつな はくさい スイカ	保育乳 マシュマロサンド	
29	水	強化あわごはん チキンマーレード 煮 ゴーヤーチャップルー じゃが芋とキャベツのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 パ ター じゃが芋 小 麦粉 砂糖	にがうり にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ パナナ	保育乳 チョコマフィン	
30	木	黒米ごはん さばの西京焼き パパイアイリチー イナムドウチ 果物	さば ツナ缶 豚肉 ちくわ 牛乳	米 黒米 じゃがい も	パパイア にんじん ひじき しいたけ こんにゃく ねぎ オレンジ	保育乳 ハッシュポテト	
31	金	タコライス 切干大根サラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 牛乳 ふ き なこ	米 油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト きりぼしだいこん きゅうり もずく ねぎ パナナ	保育乳 ふのきなこラスク	

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

2026年 令和8年

7月

離乳食献立表①

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

回食	1回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮物 小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 小松菜きざみ煮 すまし汁	パンがゆ 小松菜スープ	食パンステック 小松菜スープ 人参ステック
水	（主な材料）米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			（主な材料）パン 小松菜	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚トマト煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	大根おじや トマトスープ	大根おじや トマトスープ 胡瓜ステック
木	（主な材料）米 白身魚 トマト 人参 大根 玉葱			（主な材料）米 大根 トマト	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 手づかみブロッコリー煮 すまし汁	ブロッコリーおじや キャベツスープ	ブロッコリーおじや キャベツスープ 人参ステック
金	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			（主な材料）米 しらす キャベツ	
4	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）うどん さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ			（主な材料）米 人参	
6	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	玉葱おじや キャベツスープ	玉葱おじや キャベツスープ 人参ステック
月	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 玉葱 キャベツ	
7	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや ブロッコリースープ	人参おじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
火	（主な材料）米 そうめん 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー			（主な材料）米 ブロッコリー 人参	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
水	（主な材料）米 白身魚 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			（主な材料）パン 人参	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 手づかみブロッコリー煮 すまし汁	ブロッコリーおじや キャベツスープ	ブロッコリーおじや キャベツスープ 人参ステック
木	（主な材料）うどん 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー			（主な材料）米 ブロッコリー キャベツ	
10	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 キャベツみそ汁	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 手づかみブロッコリー煮
金	（主な材料）米 白身魚 かぼちゃ 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 玉葱	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮物 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 ゆし豆腐	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 胡瓜			（主な材料）米 人参	
13	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 人参スープ	冬瓜おじや 人参スープ 胡瓜ステック
月	（主な材料）米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 白菜			（主な材料）米 さつま芋 玉葱	
14	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	煮込みそうめん 小松菜スープ	煮込みそうめん 小松菜スープ
火	（主な材料）米 白身魚 胡瓜 人参 玉葱 冬瓜			（主な材料）米 冬瓜 人参	
15	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	煮込みそうめん 小松菜スープ	煮込みそうめん 小松菜スープ
水	（主な材料）米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 小松菜			（主な材料）そうめん キャベツ 小松菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2026年 令和 8年

7月

離乳食献立表②

回食	1 回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
16	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	煮込みそうめん 小松菜スープ	煮込みそうめん 小松菜スープ
木	(主な材料) パン 白身魚 かぼちゃ キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃもろろつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 かぼちゃもろろ煮 キャベツみそ汁	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 手づかみブロッコリー煮
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根			(主な材料) 米 大根 キャベツ	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草煮 すまし汁	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料) うどん 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草			(主な材料) 米 しらす	
20 月	海 の 日（休 園）				
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮物 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐みそ汁	芋おじや おくらスープ	芋おじや おくらスープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋 おくら	
22	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参冬瓜煮 小松菜みそ汁	パンがゆ 冬瓜スープ	食パンステック 冬瓜スープ 手づかみポテト煮
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) パン 冬瓜	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー 手づかみブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや なすスープ	ブロッコリーおじや なすスープ 人参ステック
木	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす ブロッコリー			(主な材料)	
24	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンポテト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや	チンゲン菜おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮物 胡瓜おろし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 じゃが芋みそ汁	白菜おじや チンゲン菜スープ	白菜おじや チンゲン菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 胡瓜			(主な材料) 米 白菜 チンゲン菜	
28	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐	パンがゆ 白菜スープ	食パンステック 白菜スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料) 食パン 白菜	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 ブロッコリー 胡瓜 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	芋おじや 人参スープ	芋おじや 人参スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 さつま芋 人参	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜トマトつぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜トマト煮 胡瓜ステック 豆腐スープ	玉葱おじや トマトスープ	玉葱おじや トマトスープ 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト 胡瓜			(主な材料) 米 玉葱 トマト	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。